

*С. С. Северин, Ю.М. Гусев, А. В. Медведев  
N. N. Severin, Yu. M. Gysev, A. V. Medvedev*

*Белгородский юридический институт МВД России  
им. И. Д. Путилина*

**ВЛАДЕНИЕ ПРИЕМАМИ И МЕТОДАМИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК УСЛОВИЕ  
УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ  
ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**POSSESSION OF RECEPTIONS AND METHODS  
OF PSYCHOLOGICAL SELF-CONTROL  
AS THE CONDITION FOR SUCCESSFUL  
TRAINING FIRE TRAINING**

***Аннотация.** В статье обосновывается необходимость достижения психоэмоциональной устойчивости стрелка, как способности в экстремальных условиях сохранять состояние стресса в допустимых пределах, быстро возвращаться в границы оптимального уровня, осуществлять меткий выстрел.*

***Summary.** The article substantiates the need to achieve emotional stability of the arrow as the ability in extreme conditions to keep the stress within acceptable limits, quickly return to the borders of the optimum level and ensure accurate shot.*

***Ключевые слова:** огневая подготовка, приемы психологической саморегуляции, учебно-тренировочный процесс, методы психологической саморегуляции, огнестрельное оружие, психологическая подготовка.*

***Keywords:** fire training, the psychological techniques of self-regulation, training process, methods of psychological self-control, firearms, psychological training.*

Вследствие ухудшающейся криминогенной ситуации в стране применение оружия сотрудниками полиции не является особым случаем, о чем свидетельствует официальная статистика. Как правило, огневой контакт протекает скоротечно в условиях высокого психоэмоционального напряжения.

Как отмечает известный психолог К.Э. Изард, какой бы ни была эмоция, переживаемая человеком, мощной или едва выраженной – она всегда вызывает физиологические изменения в его организме, и эти изменения ... невозможно игнорировать.

В психолого-педагогической литературе [1; 2] многократно обращалось внимание на зависимость исхода операции по пресечению преступных действий, в которой сотрудники применяли оружие, от их морально-волевых качеств, физической подготовленности, умения использовать табельное оружие в быстро меняющейся психологической ситуации. Опыт практических работни-

ков, а также практика проведения учебно-тренировочных занятий по огневой подготовке в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина свидетельствуют о том, что большинство ошибок, совершаемых стрелком, возникают вследствие его психологической неподготовленности, неумения контролировать свои эмоции. При этом готовность сотрудника полиции к применению огнестрельного оружия является значительным компонентом его профессиональной компетентности.

Практикой установлено, что одинаково вредными могут быть как сильное эмоциональное возбуждение, вызывающее неуправляемость внимания, дезорганизацию двигательных функций, так и полное спокойствие, безразличие к происходящему [3]. Только высокая психоэмоциональная устойчивость позволяет стрелку полностью проявить свое техническое мастерство.

Следует отметить, что в научно-педагогической литературе проблема психологической саморегуляции достаточно широко освещена и практикой апробированы различные ее методы и приемы [1]: взаимодействия эмоций, когда с целью подавления, снижения интенсивности одной сознательно активируется другая эмоция, противоположная переживаемой; когнитивной регуляции, при которых внимание и мышление используются для подавления нежелательной эмоции или контроля над ней; моторной регуляции – физическая активность, снижающая интенсивность эмоционального переживания, когнитивной подготовки к решению проблемы, предполагающей, что практические действия могут быть заменены вербальными и другие.

Чаще всего регуляция эмоций понимается как контроль их интенсивности, запрет на их открытое выражение.

В современной психологии приемы и способы саморегуляции подразделяют на способы эмоционального отреагирования, эмоциональной трансформации и эмоционального подавления. Как показывает опыт организации и проведения соревнований различного уровня, последний стрелки используют значительно чаще, реже – способы эмоциональной трансформации и почти не применяют эмоциональное отреагирование.

На наш взгляд, распространенность способа эмоционального подавления объясняется сформировавшимся в прикладной психологии отношением к эмоциям как отрицательному психическому явлению. По мнению ряда ученых, знание о том, что человек может управлять своими чувствами, дает ему ощущение самоконтроля и в целом повышает адаптивные способности [4]. При этом рассматриваемый прием эффективен в коротком промежутке времени, поскольку проблема, вызывающая острые переживания, не решена, эмоции вытеснены из сознания в бессознательное.

Следует отметить, что в научной литературе приводится точка зрения о непродуктивности стратегии избегания стрессоров, поскольку подавленные эмоции аккумулируются, что угрожает деструктивными формами разрядки [5].

Мы разделяем мнение авторов, считающих, что регуляция эмоций должна предполагать трансформацию деструктивных эмоций в конструктивные, т. е. способствующие продуктивному осуществлению деятельности. При данном способе, несмотря на то, что, по сути, проблема не решается и полной психоэмоциональной разрядки не происходит, но при этом меняется отношение к проблеме, к эмоциогенному объекту. Поэтому способ эмоциональной трансформации следует использовать в ситуациях, когда решение проблемы от субъекта фактически не зависит.

По мнению некоторых ученых, наиболее оптимальным способом эмоциональной саморегуляции, ослабляющим интенсивность отрицательных эмоций, является способ эмоционального отреагирования, при котором эмоция осознается и разряжается в деятельности, направленной на решение проблемы, или в косвенных видах активности (общении и др.). Разрядка эмоции происходит физически или вербально, непосредственно при немедленном выполнении необходимых действий или косвенными способами (через освобождение мышления от аффективного давления и последующее решение проблемы).

Организация учебно-тренировочного процесса по огневой подготовке в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина осуществляется в тесном взаимодействии с сотрудниками отделения психологической работы отдела морально-психологической подготовки. Однако в каждодневной практике оперативно-служебной деятельности сотрудникам полиции вряд ли удастся рассчитывать на помощь профессиональных психологов, поэтому обучение курсантов и слушателей с самого начала учебно-тренировочной деятельности по огневой подготовке должно осуществляться с одновременной отработкой наиболее эффективных и доступных каждому приемов саморегуляции. Из общего числа приемов и способов саморегуляции нами сделана попытка выделить основные и определить их место в учебном процессе.

К их числу, на наш взгляд, следует отнести упражнение, предложенное канадским ученым Л. Персивалем, расслабление по контрасту, в ходе выполнения которого релаксация достигается через напряжение (задержка дыхания на фоне напряжения мышц, а затем – спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, снимает чрезмерное волнение); возбуждающие приемы массажа (разминание, поколачивание и т. д.) [3].

Наиболее доступным способом регуляции эмоционального возбуждения, особенно перед началом стрельбы, по мнению ряда психологов и физиологов, являются дыхательные упражнения. Достаточно большую популярность получил способ дыхания с применением паузы, предложенный Р. Деметером. Схема

дыхания следующая без паузы: обычное дыхание – вдох, выдох; пауза после вдоха: вдох, пауза, выдох; пауза после выдоха: вдох, выдох, пауза; пауза после вдоха и выдоха: вдох, пауза, выдох, пауза; полвдоха, пауза, полвдоха и выдох; вдох, полвыдоха, пауза, полвыдоха; полвдоха, пауза, полвдоха, полвыдоха, пауза, полвыдоха [6].

Еще одним способом саморегуляции является изменение направленности сознания, т. е. отвлечении мыслей от предстоящих действий. Данный способ психозэмоциональной саморегуляции требует тренировки.

Эффективным приемом предотвращения психического напряжения является медитация, позволяющая снижать артериальное давление, контролировать частоту сердцебиений, усиливать альфа-активность мозга. Независимо от типа медитации используются одни приемы: концентрация внимания или раскрытие сознания.

При сильном эмоциональном переживании организм дает мобилизационную реакцию для интенсивной мышечной работы, поэтому средством регуляции психического состояния может стать мышечная нагрузка, используемая в качестве разминки перед стрельбой. Как говорил известный русский физиолог И.П. Павлов, страсть нужно вогнать в мышцы. Так, практика показала, что быстрому снятию психического напряжения перед стрельбой способствуют 20–30 приседаний или максимально возможное число отжиманий от пола за 15–20 минут до стрельбы.

Регулировать психологическое состояние помогает и обычная ходьба. Так, ходьба в темпе 140–150 шагов в минуту бодрит, а чередование темпа шага от замедленного до ускоренного усиливает собранность, заостряет внимание.

Одним из хорошо зарекомендовавших себя методов психологической подготовки в практике проведения учебно-тренировочных занятий по огневой подготовке в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина является идеомоторная тренировка, предполагающая мысленное разложение действия на отдельные последовательно совершаемые элементы с мышечно-суставными ощущениями. Конкретизация внимания стрелка на правильности их выполнения отвлекает его от переживаний, позволяет скорректировать уже освоенный двигательный навык. Данный метод дает положительный результат в кратчайшие сроки при условии проговаривания сути элемента одновременно с его выполнением. Кроме того, идеомоторную тренировку целесообразнее начинать в замедленном исполнении, а в последующем темп можно увеличить.

При организации учебно-тренировочных занятий по огневой подготовке свою эффективность доказал прием психологического самообмана, особенно полезный в борьбе с так называемым хватательным рефлексом.

Не менее эффективными являются приемы по искусственному созданию в процессе тренировки повышенного психоэмоционального фона по сравнению с тем, который обычно имеет место при контрольном выполнении упражнений, выполнение учебных упражнений в усложненных условиях, создание нестандартных и меняющихся мишенных обстановок.

Впервые в литературе данный прием был предложен в конце XIX века офицером Генерального штаба Н.Н. Головиным в труде «Исследование боя. Исследование деятельности и свойств человека как бойца». Современная практика демонстрирует целесообразность использования в данном приеме различных психогенных факторов: создание условий неопределенности, дефицита времени, высокого темпа действий, продолжительного применения звуков выстрелов, сирены, криков; проведение занятий в неблагоприятных погодных условиях; отказы в действии оружия и т. д. Важно выработать у обучающихся привычку не фиксировать внимание на внезапно появившемся второстепенном раздражителе, а выполнять необходимые действия.

В случаях перенапряжения нервной системы, необходимости поддержания оптимального психического состояния мощное воздействие на стрелка оказывает метод самовнушения, аутогенной тренировки. Следует отметить, что аутогенное расслабление увеличивается на фоне идеомоторной надстройки. Эффективность данного приема повышают систематические занятия, поэтому для развития антистрессовых тенденций аутогенную тренировку следует проводить и во время обычной физической подготовки.

Осуществлению волевой мобилизации способствуют и ритуальные действия. Формируя навыки волевой саморегуляции, стрелок может начинать волевые действия с какого-то символического движения или возгласа, создавая тем самым рефлекторную связь между ними.

Практика продемонстрировала эффективность приемов эмоциональной регуляции промежуточного характера (техника декатастрофизации, юмор и др.). Так, юмор и смех, доводящие эмоциогенное событие до нелепости и абсурда, отвлекают внимание, снижают психоэмоциональное напряжение.

Необходимо отметить, что эффективность приемов и методов психологической саморегуляции зависит от опыта, регулярности их использования, характера выполняемых задач, этапа обучения, психологических особенностей обучаемого, веры в их эффективность. Кроме того, психологическая подготовка стрелка не имеет относительной самостоятельности, а является составной частью теоретической, тактической и технической и физической подготовки, поэтому должна протекать вместе с ними.

Преподаватель должен постоянно соблюдать общие требования методики воспитания психологической устойчивости: не форсировать события, вести работу от простого к сложному, начиная со слабых раздражителей. При этом пси-

хологическая устойчивость может быть достигнута двумя путями: постепенным повышением потолка переносимых нагрузок и снижением восприимчивости обучаемого к некоторым раздражителям внешней среды.

Полагаем, систематические занятия с применением различных методов психологической саморегуляции сформируют психологическую готовность сотрудника органов внутренних дел к деятельности в экстремальных условиях, в том числе и применении огнестрельного оружия.

### **Список основных источников**

1. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3–18.
2. Колухов, В. Г. Основы первоначального обучения стрельбе из боевого пистолета: Учебное пособие / В. Г. Колухов, А. А. Хвастунов. – Курск : КФ ОрЮИ МВД России, 1999. – 282 с.
3. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 2003.
4. Состояние работы с кадрами органов внутренних дел Российской Федерации за 2011 год : сборник аналитических и информационных материалов. – М., 2012. – 78 с.
5. Frydenberg, E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges / E. Frydenberg. – Oxford University Press, 2002.
6. Ильин, П. Е. Саморегуляция. Устранение нежелательных эмоциональных состояний / П. Е. Ильин. – Режим доступа: <http://def.kondopoga.ru>. – Дата доступа: 01.08.2016.

УДК 159.9

*М. А. Сибирко*  
*М. А. Sibirko*

*Воронежский институт МВД России*

## **МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ КАК ОДИН ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

## **MORAL AND PSYCHOLOGICAL PREPARATION FOR ACTION IN EMERGENCY SITUATIONS AS ONE ELEMENT OF PROFESSIONAL TRAINING OF INTERNAL AFFAIRS AGENCIES**

*Аннотация.* В статье изложены виды морально-психологической подготовки специалистов органов внутренних дел и особенности содержания морально-психологической подготовки к деятельности в экстремальных ситуациях.